

最近の更年期看護：準備教育とエンパワメント(第37回保健学科学術研究会)

著者	跡上 富美, 吉沢 豊子
雑誌名	東北大学医学部保健学科紀要
巻	14
号	2
ページ	95-95
発行年	2005-07-31
URL	http://hdl.handle.net/10097/30864

演題(3):「最近の更年期看護－準備教育とエンパワメント－」

講師: 跡上富美 先生(看護学専攻, 臨床看護学講座・母性看護学分野助教授)

座長: 吉沢豊子 先生(看護学専攻, 臨床看護学講座教授)

最近の女性を取り巻く医療環境, 特に性成熟期以降のいわゆる中高年層に対する医療は, その内容や提供方法が多様化しており, 女性専門外来の立ち上げなど, 全国的に見ても女性医療への動きも活発化してきている。

1. オーストラリア女性との比較

2001年に日本とオーストラリアにおいて45～60歳の女性を対象にした調査をおこなった(The Australian and Japanese Midlife Women's Health Study; AJMWS)。この研究は, 両国における中高年女性の健康や更年期に対する認識や態度, 生活・運動習慣の特徴, 更年期症状の特徴などについて比較検討し, 両国間の中高年女性への健康支援方策を検討することを目標としている。このうち更年期症状について両国女性の比較をおこなった結果について報告する。更年期症状は「心理」「知覚運動」「血管運動」「セクシュアル」という大きく4つの症状に分類される。このうちの「心理症状」の中でも特に「うつ症状」については日本人女性の方が有意に高い症状得点を示した($p<0.05$)。また, 閉経各期の心理症状の得点比較を分析すると, オーストラリア人女性では, 閉経周辺期が最も症状得点が強く, 閉経前期, 閉経後期と比較しても有意に症状得点の差が見られるのに対し, 日本人女性では, この閉経各期間に有意な差が認められなかった。しかも, 症状が終息に向かう閉経後期における比較では, 日本人はオーストラリア人よりも有意に症状得点が高いという結果が認められ($p<0.01$), 日本人はオーストラリア人よりも長期にわたって更年期症状を体験し, しかも閉経後はその症状が強いという特徴を有していた。また, ホルモン補充療法(HRT)をおこなっている群の比較では, 「知覚運動症状」「血

管運動症状」は日本人の症状得点の方が有意に高いことから($p<0.05$), 日本人HRT userは極めて更年期症状が強い群であることが明らかとなった。日本人のHRT実施率は極めて低いことから見ても, 日本人中高年女性の更年期体験は厳しいものになってきていることが推測された。

2. 女性健康支援プログラムの展開

前述のように, 日本人の更年期症状体験は, 先行研究や海外との比較から見ても徐々に強くなってきている。このため, 閉経前からの閉経に向けての準備教育, 特に更年期に関する知識や, 各症状に対する対処方策についての支援が必要であると考え, 30～40歳代前半の女性を対象とした健康教室を計画実施した。健康教室では閉経とそれに伴う心身の変化やヨガや指圧・マッサージといったセルフケア方法の紹介, ピアの形成など女性自身をエンパワーすることに重点を置いた。この活動を通して, 参加者は閉経に対する心身の準備の必要性を学習し, また自らの「からだ」と「こころ」について関心をもち始め, 自分のための活動を展開するようになってきている。今後はこの経過を追いながら, 閉経準備支援プログラムの完成を目指し, 女性たちをエンパワメントしていきたいと考えている。

文 献

- 1) 吉沢豊子他: 21世紀の日本女性が体験している更年期症状の特徴, 日本更年期医学会誌, 11, 247-256, 2003